

نمط الحياة الصحي

1. المفردات

العربية	الإنجليزية
نمط حياة	lifestyle
صحي	healthy
نظام غذائي	diet
وجبة	meal
فطور	breakfast
غداء	lunch
عشاء	dinner
خضروات	vegetables
فواكه	fruits
بروتين	protein
دهون	fat
سكر	sugar
مشروبات غازية	soft drinks
ماء	water
رياضة	sport
تمارين	exercises
نوم	sleep
راحة	rest
ضغط نفسي	stress
عادة	habit
صحة جسدية	physical health
صحة نفسية	mental health
وزن	weight
طاقة	energy
مرض	illness
ينام	to sleep

يأكل	to eat
يشرب	to drink
يتحرك	to move
يمارس	to practice (a sport)
يرتاح	to relaxe
يطبخ	to cook
يقلل	to reduce
يزيد	to increase
يزن	to weigh
يتناول	to consume
يتجنب	to avoid
يشعر	to feel
يفكر	to think
يعيش	to live

2. النص

يبحث كثير من الناس اليوم عن نمط حياة صحي. بالنسبة لي، بدأت أغير عاداتي اليومية منذ سنة. أولاً، بدأت أتناول ثلاث وجبات منتظمة في اليوم: فطور غني بالبروتين، غداء متوازن يحتوي على خضروات، وفواكه حقيقة في المساء. قلت من تناول السكر والمشروبات الغازية، وأصبحتأشرب الماء بكثرة.

ثانياً، بدأت أمارس الرياضة ثلاثة مرات في الأسبوع. أحياناً أذهب إلى النادي، وأحياناً أمارس التمارين في البيت. الحركة تساعدي على الحفاظ على وزني، وتعطيني طاقة خلال اليوم. كما أتنى أحاول أن أنام 7 ساعات يومياً لأرتاح جسدياً ونفسياً. النوم الجيد ضروري للصحة النفسية.

أصبحت أيضاً أتجنب التوتر، وأقضي وقتاً في الاسترخاء أو القراءة. التفكير الإيجابي جزء مهم من نمط الحياة الصحي. الآن، أشعر بتحسن كبير، وزني أصبح مناسباً، ونشاطي اليومي أفضل من قبل. أعتقد أن الصحة ليست فقط في الجسم، بل في العقل أيضاً.

3. أسئلة النص

1. ماذا غير الكاتب في عاداته الغذائية؟
2. كم مرة يمارس الرياضة في الأسبوع؟
3. ما نوع التمارين التي يقوم بها؟
4. لماذا يعتبر النوم مهماً؟

4. أسئلة المناقشة خلال الدرس

5. كيف يحافظ الكاتب على صحته النفسية؟
 6. ما التغييرات التي شعر بها بعد تحسين نمط حياته؟
 7. ما رأي الكاتب في العلاقة بين الجسد والعقل؟
1. ما هو نمط حياتك اليومي؟ هل هو صحي؟
 2. كم وجة تتناول في اليوم؟ وماذا تأكل؟
 3. هل تشرب كمية كافية من الماء؟
 4. هل تمارس الرياضة؟ كم مرة في الأسبوع؟
 5. ما أنواع التمارين التي تفضلها؟
 6. كم ساعة تنام في اليوم؟ وهل تنام جيداً؟
 7. هل تحب الطبخ في البيت أم تفضل الأكل الجاهز؟
 8. ما العادات غير الصحية التي تريد تغييرها؟
 9. كيف تحافظ على صحتك النفسية؟
 10. هل ترى أن الضغط النفسي يؤثر على صحتك الجسمية؟
 11. ما رأيك في المشروبات الغازية؟ هل تشربها كثيراً؟
 12. ما هي أهمية التوازن بين العمل والراحة؟
 13. هل تقرأ أو تمارس هواياتك كجزء من نمط حياتك الصحي؟
 14. ما النصيحة التي تعطيها لصديق يريد تحسين صحته؟
 15. هل تعتقد أن الشباب يهتمون بصحتهم؟ لماذا؟